C'est décidé, je rebondis !

Quel est le secret de ceux qui ne semblent jamais atteints par les échecs et repartent toujours du bon pied ? Un certain état d'esprit ! PAR ISABELLE GRAVILLON

Echec d'un projet personnel auquel on tenait, fiasco professionnel, rupture amoureuse, déception amicale… Les occasions de connaître des coups durs ne manquent pas ! Sans parler des états de découragement qu'on laisse parfois s'installer, au point de se transformer en un « à-quoi-boniste » patenté… Qu'un passage à vide soit ponctuel ou qu'il devienne chronique, comment trouver l'énergie de rebondir, réussir à remobiliser ses forces pour sortir de l'abattement et continuer d'avancer ? Comment provoquer la petite étincelle qui relancera la machine ? Suivez le mode d'emploi !

Je prends le temps d'encaisser

C'est sûr, après une chute, il est important de penser à se remettre en selle, mais certainement pas dans la minute ! « Notre société a une fâcheuse tendance à nous pousser à griller les étapes et à raccourcir le temps. A l'heure du zapping roi, on nous enjoint de passer très vite à autre chose après un échec ou une épreuve. Les émotions intenses et rarement agréables que l'on peut alors éprouver – déception, tristesse, colère, amertume… – sont considérées comme des ruminations néfastes. Aujourd'hui, point de salut hors de la pensée positive ! », observe Anne Gatecel, psychanalyste.

Stop ! On a parfaitement le droit de ne pas se sentir enthousiaste après un fiasco, et de prendre le temps nécessaire pour le digérer. C'est même chaudement recommandé. Car, en réalité, ces émotions, injustement qualifiées de « négatives », ne nous veulent que du bien : elles aident notre psychisme à réparer la blessure provoquée par l'échec et à faire le deuil de ce projet que l'on avait tant investi. Permettons-leur alors de nous faire du bien ! « Refuser de les laisser s'exprimer, ce serait courir le risque de somatiser et de déclencher plus tard différents symptômes », prévient la coach Emilie Devienne*. Mieux vaut les accueillir tranquillement. Arrivera forcément un moment où l'horizon semblera un peu moins plombé, où l'on ne pensera plus exclusivement à la galère que l'on aura subie. Ce sera le signe que l'heure du redémarrage a enfin sonné.

J'analyse mon ambivalence

L'une des raisons majeures de nos échecs est le manque de clarté dans nos désirs, parce que l'on est pris dans des vents contraires inconscients. En effet, on peut être sincèrement persuadée de vouloir réussir un concours ou une histoire d'amour et, en réalité, tout faire pour se planter ! « Certaines personnes trouvent des bénéfices secondaires dans les échecs. Quand elles échouent, elles ont l'impression d'exister davantage aux yeux de leur entourage, car elles déclenchent des relations de compassion », avance Anne Gatecel. « D'autres cherchent à se conformer à des croyances négatives qu'elles ont fini par intérioriser à force de les entendre. Du type : "Dans la famille, les femmes sont malheureuses en amour" ou "Tu as toujours été incapable de la moindre initiative" », précise Emilie Devienne. Parfois aussi, on ne se sent pas autorisée à réussir : on se refuse par exemple le droit de décrocher un job bien payé parce qu'on a toujours vu ses parents trimer pour joindre les deux bouts. La solution pour lever ces freins qui hypothèquent toute action ? En prendre conscience tout simplement : « Pour cela, on doit d'abord abandonner l'idée que l'on est le jouet de la malchance, et admettre notre part de responsabilité dans nos ratés. Puis, suggère la coach, on doit oser se poser les bonnes questions : que me raconte mon histoire familiale ? Ai-je réussi à prendre un peu de distance avec elle ? Est-ce que je n'éprouve pas une certaine jouissance à me plaindre de mes échecs ? » Cette remise en question est essentielle. On sera alors à même de se remettre en selle et d'avancer.

Je fais preuve de souplesse

On a parfois une idée très précise de ce à quoi devraient ressembler notre vie, notre job, nos relations amoureuses et amicales. Et pas question de sortir de ces moules ultra-rigides : on a trop la sensation qu'ils nous protègent, nous guident… sauf que ce sont de faux amis ! « Cette absence de souplesse psychique conduit à faire toujours les mêmes rencontres, à reproduire inlassablement les mêmes décisions ou réactions et, du coup, les mêmes revers », prévient Emilie Devienne. « Pour rebondir après un échec, on n'a pas d'autre choix que d'accepter une part d'inconnu », complète Anne Gatecel.

Comment ? En nous aventurant dans de nouveaux milieux, en testant d'autres modèles relationnels, en investigant d'autres centres d'intérêts pour faire émerger de l'inédit. Au début, nous détacher de nos anciens standards pourra nous sembler hors d'atteinte, angoissant, mais en persistant, même par petites touches, il sera plus facile de renouer avec la réussite.

J'accepte l'aide d'un tiers

Après avoir trébuché, on peut avoir tendance à se fermer aux autres. « Souvent par peur d'avoir à subir de la pitié ou un jugement négatif, de lire la déception dans leur regard. Portée par un sursaut d'orgueil, on peut aussi se persuader qu'on n'a besoin de personne », décrypte Anne Gatecel. Mais s'isoler serait à coup sûr une erreur, car le recours à un tiers permet de prendre de la distance par rapport à l'échec et l'expérience, forcément subjective, qu'on en a. « Dans ce genre de circonstances, la personne la plus disposée à nous aider, c'est celle qui ne nous connaît pas. Du fait de l'absence de passé relationnel avec elle, il n'y a aucun enjeu affectif. On ne risque donc pas de la décevoir. Et, inversement, elle ne sera pas persuadée de savoir ce qui est bon pour nous, sous prétexte de nous connaître sur le bout des doigts. Sa vision de notre parcours sera débarrassée de tout a priori », explique Anne Gatecel. Alors, restons ouvertes aux nouvelles rencontres : parmi elles se trouve peut-être notre « tuteur de résilience », celui qui saura nous écouter, nous aider à repérer dans quelle direction nous pourrions rebondir et nous remotiver pour redémarrer ! Et si on ne le (ou la) rencontre pas ? « On peut toujours consulter un coach, effectuer un bilan de compétences auprès d'un spécialiste. Ou encore se trouver un rôle modèle : une personnalité connue ou quelqu'un de notre entourage dont on admire la réussite et qui pourrait nous inspirer », conclut Emilie Devienne.

Je me "fabrique" une deuxième chance

Après un échec, on a souvent un sentiment de perte irréparable : ce qui vient de nous échapper était formidable, le mieux que l'on pouvait espérer… Et si c'était un leurre ? Si cette embûche était au contraire l'occasion d'obtenir encore mieux ? Selon la coach, on a tellement investi dans un projet, un concours ou un amour que notre monde a fini par se réduire à cela : on ne parvient plus à raisonner autrement qu'en « tout ou rien », on devient incapable de la moindre nuance. « C'est le moment de se forcer à prendre un peu de distance, de se dire que, certes, c'était formidable mais… Il ne s'agit pas de renier ce qu'on a vécu de bien dans cette relation ou ce job, mais simplement de se remettre en mémoire les moments de doute, d'insatisfaction, peut-être même de souffrance », insiste Anne Gatecel. En les listant, on pourra prendre pleinement conscience de ce dont on ne veut plus, de ce vers quoi, à l'inverse, on aimerait tendre. Et ainsi se fabriquer une deuxième chance. « Il faut bien comprendre que la chance ne tombe pas du ciel ou rarement. Dans 99 % des cas, elle est le résultat de notre travail et de nos efforts », précise Emilie Devienne. Pour rebondir, il va donc falloir passer en mode action ! ■

** Auteure de « Les 50 lois des femmes qui réussissent », éditions de l'Archipel.*

Et vous

« JE ME SUIS BOUGÉE

Quand j'ai raté mon bac en juin dernier, j'ai passé mon été à être très en colère contre moi-même et mon incapacité à travailler ! Mais dès le début de l'année, j'ai senti que quelque chose en moi avait changé en profondeur. Maintenant, je suis capable de bosser même quand je n'en ai pas envie. Des choses se sont débloquées dans ma vie : je me suis inscrite au permis de conduire, j'ai trouvé un petit boulot. Cet échec m'a boostée et fait mûrir. Finalement, je crois que cela m'a évité de me lancer dans les études sans être prête et de me planter. »

Marylis, 18 ans

« J'AI OSÉ QUITTER MON JOB

Après mon divorce, mon ex-mari est parti vivre à l'étranger avec notre fils. Ce terrible échec affectif et familial m'a forcée à réfléchir : j'ai réalisé qu'il me fallait redéfinir ma vie si je voulais récupérer la garde de mon fils, notamment abandonner mon travail de nuit comme croupière. Alors que je me livre peu habituellement, je me suis confiée à une voisine. Elle m'a fait prendre conscience que, malgré mon absence de diplôme, ma maîtrise de l'anglais était un atout. J'ai alors osé postuler à l'office de tourisme de ma ville et j'ai été embauchée. »

Emmanuelle, 45 ans

« J'AI VU DU PAYS

Il y a deux ans, j'ai raté un concours que j'avais énormément préparé pour entrer dans une école de mode. Mon monde s'est écroulé, je n'avais aucun autre désir. Plutôt que de me morfondre, j'ai pris six mois sabbatiques pour voyager. J'ai bossé comme serveuse à Londres, Amsterdam, Berlin. J'ai rencontré plein de gens plus âgés qui, eux aussi, n'avaient pas eu le parcours dont ils avaient rêvé mais qui étaient épanouis. Ça m'a permis de relativiser. Je sais maintenant qu'il n'y a pas une seule et unique voie pour arriver à faire ce qu'on aime ! »

Gemelis, 26 ans